



# 保健だより 4月

R2.4月 鳥取城北高等学校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます。

1年生の皆さんは、ワクワクと期待に胸膨らませつつも、ドキドキと緊張や不安も感じている事と思います。新しい環境で疲れが出やすいかもしれませんが、周りの人と比べず自分のペースで大丈夫です。辛いことや困ったことがあったら近くの先生や保健室に相談してください。2・3年生の皆さんは、自分の進路や目標に向けてより具体的になっていく1年だと思えます。やるべき事と向き合う上で、やはりペースは体と心が健康である事!そのためのサポートを保健室ではお手伝いしていきます。

1年間よろしくお祈りします。

## \*保健室には養護教諭が2人います\*



養護教諭の  
石浦(いしうら)  
寺垣(てらがき)  
です。

## 今年度お世話になる先生方を 紹介します。

【学校医】 船本 慎作 先生  
【学校歯科医】 道田 章仁 先生  
【学校薬剤師】 大村 匡由 先生



【スクールカウンセラーの先生】  
石井S C…月・木曜日 (12:30~17:30)  
谷口S C…水曜日 (17:00~19:00)

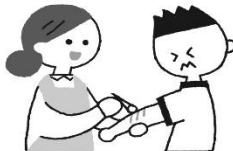
## 今年度健康診断の日程(予定)

	1年生	2年生	3年生
内科検診・運動器検診		6月以降	
歯科検診	6月18日(木)・6月25日(木)		
尿検査	6月以降		
心電図・結核検診	5月12日(火)		

今年度は新型コロナウイルスの影響により健康診断時期が変わりました。今後の動向によってまた変更があるかもしれませんが、できる限り早く、そして安全に実施できるよう努めたいと思います。

## 保健室でできること

◎けがの応急処置



◎一時的な休養



◎体や心の学習



◎悩みごとの相談



## ひと言のあいさつから…

保健室入退室時のあいさつについて、初めにお伝えします。

「失礼します」

「〇年〇組〇〇〇〇です。」

「ありがとうございました。」

「失礼します。」

コミュニケーションにおいて大切な第1歩ととらえ、習慣づけてほしいと考えています。きちんと用件も伝えてくださいね。

## 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために

緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大され、本校もそれを受け、4月23日(木)から5月6日(水)までの臨時休校が決められました。次々と新しい情報が入ってきますが、きちんと正しい情報を得て、適確な対応をしましょう。新型コロナウイルス感染症についての最新情報は、本校ホームページにより外部リンク(鳥取県の新型コロナウイルス特設サイト等)へアクセスできます。

### お願い

保護者の皆様へ：

学校でも感染防止策を徹底しますが、まずはご家庭から送り出される際の健康観察の徹底をお願いします。毎日体温を測定し、発熱や風邪症状、においや味の異常がある場合は、無理な登校は控えてください。感染が心配な場合は、適切な医療機関を紹介してもらえますので発熱・帰国者・接触者相談センターへご相談ください。またかかりつけ医を受診する場合でも事前に電話連絡をしてから受診してください。「新型コロナウイルス感染症」と診断された場合は必ず学校へお知らせください。

## 家庭での感染症の予防対策

- 発熱等の風邪症状、においや味の異常が見られるときは、無理せずに自宅で休養する。
- 「帰宅時」「食事前」「掃除後」「運動後」などにこまめな「手洗い」を徹底する。
- 咳やくしゃみが出る場合は、咳エチケットやマスクの着用などを心がける。
- 人ごみや、人が密集する場所への外出はできるだけ控える。
- 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。



## 心の相談窓口

絶対にあってはならないことですが…

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に取り組む中で、人を傷つけるような言動や冗談や悪口、特定の人・地域・職業に対する偏見や差別的な言動があつて心が傷ついてしまったときは、すぐに家族や友達、先生など信頼のできる人に相談しましょう。

また、いつでも保健室や教育相談室に来てください。スクールカウンセラーの先生とのお話の時間もつくれます。

【相談窓口】

●いじめ110番

Tell:0857-28-8718

●24時間子ども SOS ダイヤル

Tell:0120-0-78310

●いじめ相談専用メール

Mail:ijime@kyoiku-c.torikyo.ed.jp

